

MS & de blaas

met persoonlijke getuigenissen



Hoe werkt de blaas
normaal?



Zo doen zij het!
Tips van
personen met MS



Alle behandelingen
op een rij

Omgaan met blaasproblemen bij MS

Heb je MS en ervaar je soms problemen met plassen? Je bent lang niet de enige. Gelukkig valt er meestal iets aan te doen. Samen met lotgenoten en experts zoeken we naar een oplossing!

In dit magazine:

- vertellen personen met MS over hun blaasproblemen.
- stellen medische experts de juiste behandeling voor.

Word weer baas over je blaas!



Scan de QR-code voor meer informatie.

Inhoudsopgave

MS en de blaas	4
MS blaas-check	6
Op consultatie bij de uroloog	7
De route naar een oplossing	8
1. Levensstijl	8
2. Kinesithérapie	12
3. Medicatie	14
4. Botox	16
5. Zelfsondage	18
6. Neurostimulator	20
7. Mentale zorg	22
Blaasproblemen? Blijf er niet mee zitten!	24
Notities	26

MS en de blaas

Heb je MS, dan bestaat de kans dat je vroeg of laat problemen krijgt bij het plassen. Multiple sclerose veroorzaakt storingen in het zenuwstelsel waardoor je blaas mogelijk ontregeld wordt. Pas als je niet meer goed kunt plassen, besef je hoe ingenieus de blaas in elkaar zit.

Het is een complex systeem waar veel zenuwbanen bij betrokken zijn. Hoe komt het dat je blaas hapert? Waar zit de oorzaak en wat kun je eraan doen? Een consultatie bij de dokter duurt maar een kwartier: te kort om te begrijpen hoe alles werkt. Daarom is er deze brochure, waarin we alle vragen over de blaas koppelen aan de juiste experts. Zeven personen met MS delen openhartig hun blaaservaringen. Hun verhalen vind je ook op de website van MS-Liga Vlaanderen. Artsen en zorgverleners koppelen terug met meer uitleg over de mogelijke behandelingen.

Enquête

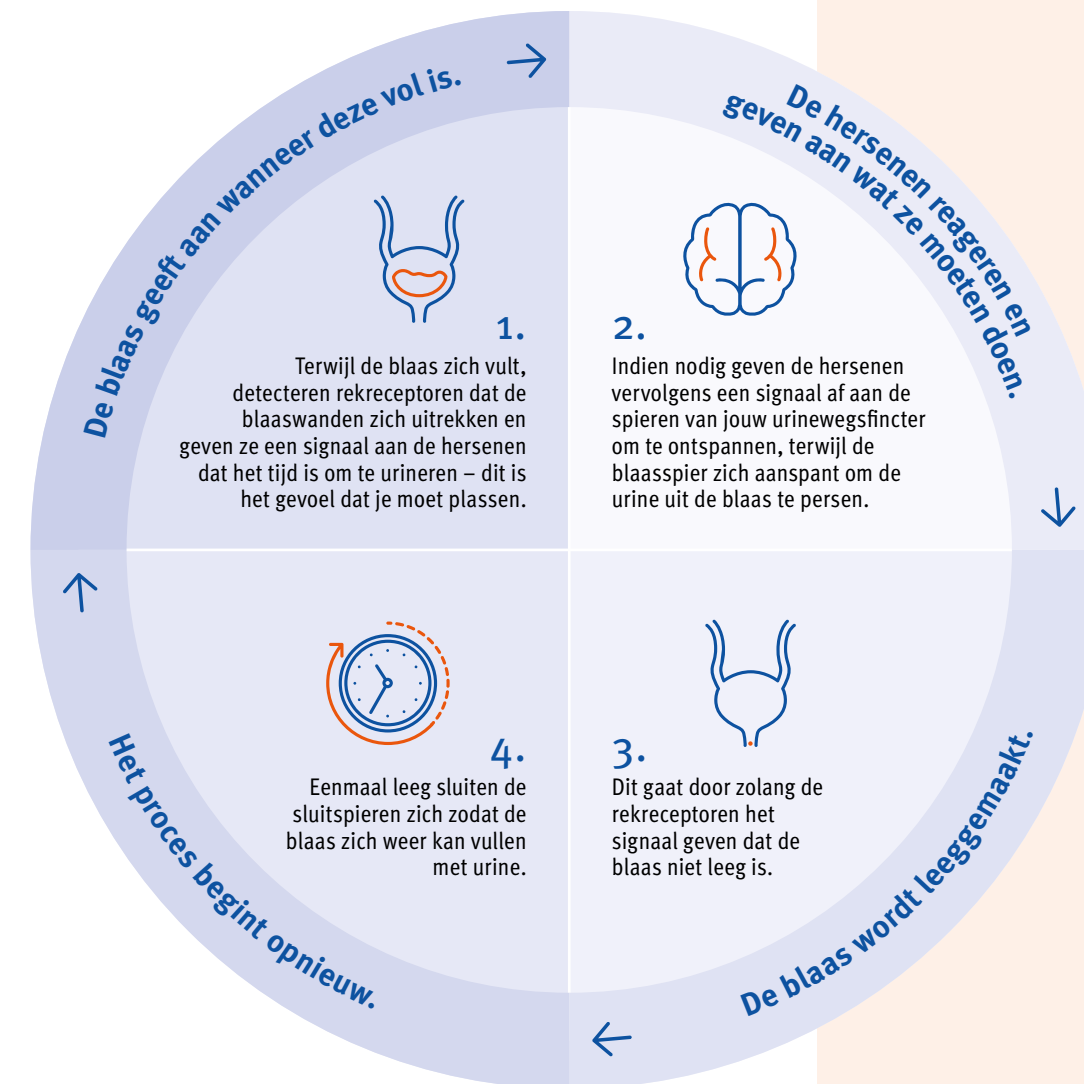
Blaasklachten hebben een grote invloed op je leven. Je verliest de controle over iets wat zo normaal en natuurlijk lijkt. Die sterke impact blijkt ook uit een recente bevraging die MS-Liga Vlaanderen, in samenwerking met Coloplast, uitvoerde bij 664 Belgen/Vlamingen met MS. Nooit eerder kregen we in België/Vlaanderen zo'n goed beeld van hoe mensen met MS hun blaasklachten ervaren. Verderop in dit magazine ontdek je nog meer cijfers uit de enquête.



Scan de QR-code voor een volledig overzicht van de enquête.

MS in het kort

Multiple Sclerose is een chronische aandoening van het centrale zenuwstelsel waarbij ontsteking leidt tot schade aan zenuwbanen en hun omhulsel. De ziekte leidt tot verschillende (on)zichtbare symptomen en het ziekteverloop is onvoorspelbaar en erg divers. Het lichaam komt wel in actie om de schade te herstellen, maar het herstel is vaak onvolledig. Op meerdere, 'multiple' plekken ontstaan er harde littekens of 'scleroses'. Deze verstoren de normale werking van het zenuwstelsel en leiden tot verschillende klachten, zoals problemen met zien, bewegen, spreken en ... plassen.



Hoe functioneert de blaas normaal?

Bij het plassen spelen signalen tussen de blaas en de hersenen een cruciale rol. Deze communicatie tussen de blaas en de hersenen zorgt ervoor dat je de controle over de urinewegen kunt behouden en kunt kiezen wanneer en waar je plast. Er kunnen blaasproblemen optreden als MS de communicatie tussen jouw blaas en hersenen verstoort.

En nu: actie!

Hoe gaat het met jouw blaas?
Doe de MS blaas-check op de volgende pagina.

MS blaas-check

Hoe is het met jouw blaas?

Veel personen koppelen hun blaasproblemen niet aan MS of schamen zich om erover te praten. Er zijn oplossingen voor blaasproblemen bij MS.

Beantwoord negen 'ja/nee' vragen die je kunnen helpen inzicht te krijgen in de gezondheid van jouw blaas. Door stil te staan bij hoe jouw blaas jouw dagelijks leven beïnvloedt, kun je mogelijke symptomen signaleren en jouw kwaliteit van leven verbeteren.



Scan de QR-code om te kijken hoe het is met jouw blaas.



Op consultatie bij de uroloog

Bereid je voor op jouw bezoek aan de uroloog

Vorbereiding is essentieel voor een geslaagde afspraak bij de uroloog. Hieronder staan een aantal tips en suggesties die je hierbij kunnen helpen.



Maak een lijst van jouw huidige medicatie.



Maak een overzicht van jouw medische voorgeschiedenis.



Noteer eventuele vragen die je hebt.



Vul vooraf jouw blaasdagboek in.

Scan de QR code om je blaasdagboek te downloaden.





◀ **Mieke**
Met humor en hoop
verzacht je alles.



◀ Verpleegkundig
specialist MS
Piet Eelen



◀ **Yana**
Mijn kinderen
zeggen dat
mama plast met
een rietje.



◀ MS-verpleegkundige
Veerle Van Dael



Kinesist
Corinne Oosterlinck ▶



◀ **Marleen** ▶
Na tien maanden
weet ik dat het tijd
is voor een nieuw
rondje botox.



◀ Uroloog
Kristel Ferong



▲ **Els**
Oefenen kan
overal:
thuis of voor
het rood licht.



Neuroloog
Miguel D'Haeseleer ▼



◀ **Vanessa** ▶
Met een programma
op maat behaal ik de
beste resultaten.



◀ **Céline** ▶
Ik vond mijn
blaasproblemen
veruit het ergste
aspect van MS.



Psycholoog
Stijn Clysters ▶
Doe het zelf,
maar niet alleen.



▲ **Frank**
Dankzij de
medicatie voel
ik weer wanneer
ik moet plassen.



De route naar een oplossing

Blaasproblemen bij MS zijn goed te behandelen. Maar je moet wel samen met je arts op zoek gaan naar wat helpt voor jouw situatie.

Misschien herken je je wel in één van deze personen met MS? Zij vertellen over welke behandeling hen het meest geholpen heeft.

1. Levensstijl

Met humor en hoop verzacht je alles.



Mieke (1965): “Recent kreeg ik officieel de diagnose MS, ook al heb ik al jarenlang klachten. Sinds de diagnose paste ik mijn levensstijl aan. Ik eet meer volkorenproducten, fruit en vezels, strooi lijnzaad over mijn yoghurt en drink voldoende water. Ik ben ook heel gedreven om te bewegen bij de kine en te gaan zwemmen. Straf, want vroeger was ik totaal niet sportief. En nu is beweging prioriteit nummer 1 in mijn leven.

Aan mensen die recent de diagnose hebben gekregen, zou ik willen zeggen: praat over je blaasproblemen. Een paar mensen in vertrouwen nemen, is al genoeg. Mijn zussen en ik lachen al eens met mijn ‘sanitaire accidentjes’. Met humor en hoop verzacht je alles.”



Scan de QR-code om het verhaal van Mieke helemaal te lezen.

“Ga een stapje verder dan je dierbaren gewoon in te lichten. Vertel wat blaasproblemen écht met je doen en welke impact ze op jouw leven hebben. Je voelt meteen of mensen daarvoor openstaan. Luisteren ze niet, dan moet je ook niet verder vertellen.”

Praten over de blaas? Zo doet Mieke het!

Op doktersbezoek? Zo doet Mieke het!

“Ik noteer al mijn activiteiten in een app die speciaal is ontworpen voor mensen met MS. Zo kan de huisarts goed opvolgen hoe het is gesteld met mijn blaas, motoriek, concentratie enzovoort.”



Verpleegkundig specialist MS Piet Eelen
Nationaal MS Centrum Melsbroek

“De meeste mensen met MS willen eerst uitzoeken hoe ze zélf de controle over hun blaas kunnen terugwinnen. Bijvoorbeeld door hun drinkpatroon aan te passen of een blaasdagboek in te vullen. Deze kleine veranderingen kunnen al veel oplossen. Iemand met blaasproblemen heeft de typische reflex om minder te gaan drinken, maar dat geeft juist meer klachten. Zoals een verhoogd risico op infecties en blaasontstekingen. Drink dus elke dag 1,5 tot 2 liter vocht, gespreid over de dag. Water blijft de beste keuze, veenbessensap kan preventief werken tegen infecties. Dranken met cafeïne, suiker, prik en alcohol zijn minder goed. Ze werken vochtafdrijvend, zodat je meer urine aanmaakt en vaker moet plassen. Je hoeft koffie of alcohol daarom niet te laten, maar drink tussendoor een glas water. Verdunde urine zorgt voor minder blaasprikkeling.

Tot slot is het een goed idee om je plasgewoontes op papier te zetten. Een blaasdagboek geeft je een idee van de activiteit van je blaas. Een tweetal dagen schrijf je op wat je drinkt en hoeveel, wanneer je plast en hoeveel. Het zal jou en de uroloog meer inzicht geven in je plas- en drinkpatroon. Misschien kun je je toiletoutine veranderen, of de soort en hoeveelheid drank aanpassen?”

Minder drinken lost je blaasproblemen niet op.



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

2. Kinesithérapie



Medicatie en kine worden vaak samen gegeven als therapie.



Kinesist Corinne Oosterlinck
Nationaal MS Centrum Melsbroek

“De bekkenbodemspieren zorgen er mee voor dat we geen urine of stoelgang verliezen. Het probleem is dat we deze spieren gebruiken zonder daar echt bij stil te staan. Daarom moet je zeer bewust aanleren hoe je deze spieren moet gebruiken. Dit doen we aan de hand van oefeningen, met of zonder elektrische stimulatie.

Helpt de therapie altijd? Dat niet. Er komen momenten waarop je niet veel meer kunt doen met kinesithérapie. Dan moet je in samenspraak met de uroloog overschakelen naar medicatie, botox, zelfsondage ... Medicatie en kine worden vaak samen gegeven als therapie.

Mijn tip: probeer het zo lang mogelijk uit te zingen met natuurlijke middelen zoals kine, voor je naar medicatie of botox overstapt.

In de kinepraktijk leggen we ook de nadruk op een goede darmhygiëne. We zien namelijk dat stoelgangproblemen een grote impact hebben op de blaas. Als je geconstipeerd bent, kun je bijvoorbeeld minder goed leegplassen. Daarom moet je eerst je darmklachten behandelen, onder meer met een juiste toilethouding. Ook dat leer je bij de kinesist.”



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.



Els (1968): “Ik had al vijf jaar MS toen ik last kreeg van incontinentie. De uroloog gaf me het advies om bekkenbodemspieroefeningen te volgen. Bij de kinesist kwam ik in een gezellige kamer terecht, met rustige klassieke muziek op de achtergrond. Ik moest mijn bekkenbodemspieren tien seconden opspannen, vervolgens ontspannen en dan weer aanspannen.

Oefenen kan overal: thuis of voor het rood licht.

Met een toestel kon de kinesist de spanning opmeten en zo nagaan of ik mijn bekkenbodemspieren wel goed gebruikte.

Ik had bij de kinesist negen sessies nodig om de oefeningen onder de knie te krijgen. Daarna oefende ik thuis verder in mijn eentje, of voor het rood licht. Het hielp. Intussen gaat het al veel beter met mijn blaasproblemen.”



Scan de QR-code om het verhaal van Els helemaal te lezen.

3. Medicatie

Frank (1982): “Mijn blaasproblemen kwamen er van de ene dag op de andere. In het midden van de supermarkt stond ik opeens in een plas. Dat was schrikken natuurlijk. Ik voelde me net een klein kind. Mijn uroloog is mijn grootste held, want hij schreef me de juiste medicatie voor. De pilletjes hebben mijn blaasklachten volledig opgelost en ik heb er ook geen bijwerkingen van.”

In het begin was het wel wat zoeken om te zien welke soorten medicatie ik moest nemen. Maar na de nodige *trial and error* is dat goed gekomen. Zolang ik erop let dat ik ‘s ochtends mijn pilletjes inneem, heb ik geen problemen. Nooit meer! Dankzij de medicatie voel ik weer wanneer ik moet plassen. Ik weet dat ik dan nog tien minuten tijd heb om een toilet te vinden.”



Scan de QR-code om het verhaal van Frank helemaal te lezen.

“Dankzij de medicatie voel ik weer wanneer ik moet plassen.”

“Een pilletje is minder ingrijpend dan andere behandelingen.”



Uroloog Kristel Fering
AZ Alma Eeklo

“Veel problemen met een overactieve blaas kunnen we oplossen met medicijnen. Eenvoudig gezegd gaat deze medicatie je blaas wat rustiger maken. De overactieve blaasspier zal ontspannen en je hebt geen ongewenst urineverlies meer. De medicatie kan soms bijwerkingen veroorzaken zoals een droge mond, misselijkheid en constipatie. Er bestaan verschillende soorten medicatie die we kunnen uitproberen.

Medicijnen zijn op medisch vlak de minst invasieve oplossing. Het ligt er ook aan wat de klachten zijn. Voor het omgekeerde probleem, een te weinig samentrekkende blaas, bestaat er geen medicatie. In dit geval kun je niet zelf plassen. Een neurostimulator of sondage is dan het enige wat helpt.

Voor elke persoon met MS geldt dat de behandeling kan veranderen met de tijd. Daarom moet je altijd alert zijn als je nieuwe symptomen van de ziekte krijgt. Akkoord, medicatie tegen een overactieve blaas zal voor veel mensen voldoende blijven. Maar bij te hevige bijwerkingen of onvoldoende effect van medicatie moet je soms een stap verder gaan, zoals botox.”



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

4. Botox



Marleen (1974): “Een van mijn eerste MS-symptomen was incontinentie. Een beetje hoesten en ik had al urineverlies. Toen ook medicatie niet hielp, stelde de uroloog een behandeling met botulinetoxine (merknaam Botox®) voor. En ja hoor, botox was een godsgeschenk voor mij! Ik krijg nu jaarlijks botoxinjecties ingespoten in de blaas. Ik heb daar totaal geen last van. Na een maand of tien begin ik weer wat urine te verliezen als ik uit mijn bed stap. Dan weet ik dat het tijd is om terug te gaan.

“Na tien maanden weet ik dat het tijd is voor een nieuw rondje botox.”

Mijn blaasspier is door de botox zo samengetrokken, dat ik niet meer kan leegplassen. Dus moet ik vijfmaal per dag sonderen. Dat is vrij snel een gewoonte geworden, iets waar ik niet meer bij stilsta.”



Scan de QR-code om het verhaal van Marleen helemaal te lezen.



Op doktersbezoek? Zo doet Marleen het!

“Ik neem altijd iemand mee naar een consultatie, want er is op korte tijd veel informatie te verwerken. Twee paar oren horen meer dan één.”



Uroloog Kristel Ferong
AZ Alma Eeklo

“Botox in de blaas werkt eigenlijk op dezelfde manier als in het gezicht. De botuline-injecties verlammen je blaasspier. Hierdoor voel je minder aandrang om te plassen. Botox is een tijdelijke oplossing, dus na zes tot twaalf maanden moet je terug. Het kan eenvoudig uitgevoerd worden onder lokale verdoving, tijdens een korte dagopname. Tegenwoordig is botox heel goed ingeburgerd bij urologen. Het is een krachtige spierontspanner die beter werkt dan medicatie. We zien dat urologen er ook sneller naar grijpen als er grote problemen van dringendheidsklachten optreden.

Toch blijft het een erg grote stap om de blaas lam te leggen. En de keerzijde is dat botox vaak blaasledigingsstoornissen oproept. Als je ervoor kiest, weet dan dat er tijdelijk een periode van zelfsondage nodig kan zijn. Mensen moeten dus ook leren hoe ze moeten sonderen. Botox zal daarom meestal niet de eerste behandeling zijn. We evalueren eerst de werking van de blaas, en proberen toch eerst medicatie. Pas daarna kan botox soelaas brengen.”

“Botox in de blaas werkt eigenlijk op dezelfde manier als in het gezicht.”



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

5. Zelfsondage

“Mijn kinderen zeggen dat mama plast met een rietje.”



Yana (1995): “In het begin negeerde ik mijn blaasproblemen en nam ik mijn toevlucht tot grote incontinentieverbanden. Nu gebruik ik sondes die zo klein zijn dat ze in mijn heuptasje passen. Ze zijn overal makkelijk mee te nemen. Ik sondeer vijf keer per dag en dat gaat heel vlot. Ik moest wel even uitzoeken welke sonde het makkelijkst is voor mij, omdat ik mijn linkerhand minder goed kan gebruiken. Maar je wordt er handiger in.

Ik hou het sonderen niet angstvallig geheim meer. Als mensen mij ernaar vragen, laat ik de sondes gewoon zien. Mijn kindjes weten het ook, zij zeggen dat mama plast met een rietje. Ik probeer altijd de nadruk te leggen op wat ik wel nog kan.”



Scan de QR-code om het verhaal van Yana helemaal te lezen.

“Wees zo specifiek mogelijk bij de dokter. Zeg niet: ik heb plasklachten, maar wel: de urine druppelt eruit. Door je probleem duidelijker te benoemen, zul je beter begrepen worden. Dokters kunnen niet zomaar alles zien en raden.”

Praten over de blaas? Zo doet Yana het!

Op doktersbezoek? Zo doet Yana het!

“Ik doe thuis een soort van ‘bodyscan’ bij mezelf. Ik begin onderaan bij mijn tenen en overloop de lichamelijke klachten die ik de afgelopen tijd ervaarde. Met dat lijstje stap ik naar de neuroloog.”



MS-verpleegkundige Veerle Van Dael
Noorderhart Revalidatie en MS-Centrum in Pelt

“Bij mensen die niet goed leegplassen, kan zelfsondage al veel problemen oplossen! Hoe het werkt? Op vooraf geplande tijdstippen schuif je een dun buisje of sonde in de blaas, waarlangs de urine kan weglopen. Een verpleegkundige leert je dit aan. Het is een vrij kleine handeling die jou veel meer levenskwaliteit bezorgt, want je weet zeker dat je langer de deur uit kan. De materialen worden ook beter en gebruiksvriendelijker. In het verleden waren de sondes stugger, terwijl er nu soepelere materialen worden gebruikt.

Toch is zelfsondage niet altijd evident voor mensen met MS, omdat hun fijne motoriek het soms laat afweten. Er bestaan dus nog andere, meer ingrijpende oplossingen zoals een verblijfsonde (die na een ingreep enkele weken blijft zitten) of een suprapubische sonde (die door de buikwand in de blaas wordt gebracht). Voor mannen zijn er condoomkatheters met een opvangzak, waardoor ze niet zelf hun blaas moeten leegmaken. Let wel, de meeste mensen met MS zullen nooit moeten sonderen. Zij zijn al geholpen met de juiste levensstijl, medicatie of kinesithérapie.”

“Een vrij kleine handeling bezorgt je veel meer levenskwaliteit.”



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

6. Neurostimulator



Vanessa (1978): “Ik had al vele jaren last van een overactieve blaas. Op reis in Italië bleek dat ik mijn stoelgang ook niet meer kon ophouden. Dat was een grote schok voor mij. Ik vond dit nog veel erger dan mijn blaasproblemen. Na grondig overleg tussen de darmspecialist, uroloog en neuroloog bleek dat ik in aanmerking kwam voor een neurostimulator. Het was eerst nog wat zoeken naar de juiste instellingen – er staan wel tachtig programma’s op het toestel! Maar intussen hebben we een programma gevonden dat perfect werkt voor zowel mijn blaas- als darmproblemen.

Met een programma op maat behaal ik de beste resultaten.

“Ik ga altijd even naar het toilet voor ik ergens vertrek. Een halfuur voordien stop ik standaard met water drinken. Ik ben er dus altijd in mijn achterhoofd mee bezig.”

Onderweg zijn? Zo doet Vanessa het!



De neurostimulator is een wereld van verschil voor mij. Ik blijf naar concerten gaan en verre reizen maken. MS of niet, ik zal altijd het maximum uit het leven halen. Als ik ooit in de rolstoel beland, is het op mijn naaldhakken.”



Scan de QR-code om het verhaal van Vanessa helemaal te lezen.

Praten over de blaas? Zo doet Vanessa het!

“Is het door ouder te worden? Ik heb steeds meer het gevoel dat er geen taboes hoeven te zijn over blaasklachten. Als je er niet over praat, kun je ook niet geholpen worden.”



Neuroloog Miguel D'Haeseleer
Nationaal MS Centrum Melsbroek en UZ Brussel

“Een neurostimulator is een beetje te vergelijken met een pacemaker. Het toestel werkt ook op een batterij en zorgt ervoor dat je je stoelgang en urine kunt ophouden. De ingebouwde elektrode levert kleine stroomstootjes aan de zenuwen in het ruggenmerg en stimuleert zo de blaas- en sluitspier. Die vlotte geleiding is net het probleem bij MS.

Meestal wordt de neurostimulator rechts in de bovenbil geplaatst. Het apparaat is niet zo groot en je kunt het voelen zitten. Het toestel geeft goede resultaten, maar het is een zeer ingrijpende methode. Het werkt ook niet bij iedereen, je moet eerst een proefstimulator uitproberen. Het is bovendien zeer duur om te plaatsen, er zijn dus strikte richtlijnen voor wie in aanmerking komt. De wetenschap staat niet stil en al zeker niet in dit domein. Je kunt de neurostimulator perfect op maat instellen en tegenwoordig zelfs aan- en uitzetten. Vroeger mocht je niet onder de MRI-scanner met een neurostimulator, maar met de nieuwe generatie toestellen gaat dat wel.

Helpt een neurostimulator ook niet? Dan kun je chirurgie overwegen. In universitaire ziekenhuizen is het al gebeurd dat ze de blaas vergroten met een stukje darm. Een urinestoma is ook een optie. We vinden bijna altijd een oplossing.”

We vinden bijna altijd een oplossing.



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

7. Mentale zorg



Céline (1980): “Op de dag van mijn dertigste verjaardag kon ik plots niet meer plassen. Dat moment op het toilet vergeet ik nooit meer. Zoveel jaar later zijn mijn blaasproblemen

onder controle, maar het is een lang en moeilijk proces geweest. Ik durfde niet meer naar buiten, kreeg hartkloppingen en angstaanvallen, stippelde alles uit in functie van een toilet.

Blaasproblemen zetten je leven helemaal op z’n kop. Voor de buitenwereld zijn ze onzichtbaar, maar je kunt er zwaar onder lijden. Ik kan gerust zeggen dat ik mijn blaasproblemen het ergste aspect van MS vond. Ik ben zelfs jarenlang niet op vakantie durven gaan met mijn eigen familie.

Intussen werkt de medicatie al zeven jaar goed, ik prijs me gelukkig. Jaar na jaar daalde mijn stressniveau. En ik heb altijd een maandverband op zak. Gewoon al weten dat ik het kán gebruiken, is voldoende. Dat is de kracht van de psychologie.”



Scan de QR-code om het verhaal van Céline helemaal te lezen.

Deze getuigenissen tonen aan dat er voor elke blaasklacht een gepaste oplossing bestaat. Op pagina 26 is het aan jou!

Onderweg zijn? Zo doet Céline het!

“Ik neem het liefst de trein, daar kun je tenminste naar het toilet. We gaan vaak met de caravan op reis, omdat we dan een wc dichtbij hebben. En vroeger hadden we een klein mobiel toiletje mee in de autokoffer. Je moet creatief zijn.”



Psycholoog Stijn Clysters
Groepspraktijk Kurago Hasselt

“Blaasproblemen gaan over veel meer dan louter het fysieke aspect. Het grootste leed speelt zich niet af in de blaas, maar in het hoofd. De vraag die ik het vaakst krijg, is: ‘Hoe krijg ik meer controle over mijn blaasklachten, en over wat ik voel en denk?’ Maar je kunt je niet op commando beter voelen. Dat levert juist meer stress op.

In de therapie gaan we langzaam afstand nemen van al die vormen van controle. Stel in de plaats daarvan de vraag: Waar heb ik wel invloed op? Het grootste probleem is niet je blaasprobleem, wel dat je het wegduwt. Hoe meer je erover durft te spreken, hoe meer die lijdensweg kan afnemen. Dat is een proces van vallen en opstaan. Vaak weten mensen zelf niet wat ze allemaal voelen en denken, er is zoveel chaos in hun hoofd en lichaam. We leren ze eerst connecteren met zichzelf, daar begint alles mee.

Stap één is: hou dagelijks een eerlijke check-in met jezelf, net zoals je elke dag je tanden poetst. Waar ben ik nu mee bezig, wat loopt er moeilijk voor mij? Stap twee is: trek deze lijn door naar je omgeving. Durf te benoemen, te vragen of mensen willen luisteren. We maken het onszelf soms heel moeilijk, door ons in bochten te wringen of maskers op te zetten. Maar je kunt beter de dingen uitspreken dan ze op te kroppen. Deze twee stappen vatten deze hele brochure eigenlijk goed samen. Doe het zelf, maar niet alleen.”

“Doe het zelf, maar niet alleen.”



Scan de QR-code voor nog meer tips van de expert.

Blaasproblemen? Blijf er niet mee zitten!

Stap 1. Onderneem zelf actie

Je hoeft je blaasproblemen niet zomaar te accepteren. Daarnaast kunnen blaasproblemen impact hebben op jouw gezondheid en kwaliteit van leven. Een goed werkende blaas is belangrijk voor je dagelijkse comfort en sociaal leven, maar ook voor je gezondheid op langere termijn!

Ervaar je problemen bij het plassen? Contacteer dan je huisarts of MS-verpleegkundige. Vermeld je blaasklachten niet terloops, maar vraag duidelijk om ondersteuning. Je kunt ook meteen naar je neuroloog stappen. Die beoordeelt de situatie en verwijst je door naar de uroloog. Meestal zijn er blaastests nodig om de oorzaak van de blaasproblemen te achterhalen.

Stap 2. Blijf ook nadien alert

MS is een ziekte die niet stilstaat. Zodra je veranderingen opmerkt in hoe je loopt, hoe je beweegt, hoe je spieren werken, heeft dat ook een invloed op je plasgewoontes. De blaas is immers ook een spier die aangestuurd wordt door je zenuwen. Het is belangrijk om iedere verandering van je plaspatroon te bespreken en de behandeling bij te stellen. Zo hou je je blaasproblemen beter in de hand.



Weer baas over jouw blaas, praat erover met jouw zorgprofessional!

Voordelen, waarvan je je wellicht niet bewust bent



Meer zelfvertrouwen: Je hoeft je geen zorgen meer te maken over ongelukjes of het constant zoeken naar een toilet.



Betere nachtrust: Je wordt minder vaak 's nachts wakker om naar het toilet te gaan, wat zorgt voor een betere en ongestoorde nachtrust.



Meer vrijheid: Je kunt weer vol vertrouwen deelnemen aan activiteiten buitenshuis zonder je zorgen te maken over je blaas.



Gezondere blaas: Door goede plasgewoonten te ontwikkelen, verklein je de kans op urineweginfecties en blaasontstekingen.



Minder stress: Je ervaart minder stress en ongemak doordat je meer controle hebt over je plasdrang.



Scan de QR-code meer informatie over de relatie tussen MS en blaasproblemen.

Referentie:
Onderzoek naar darm- en blaasproblemen bij mensen met MS in Vlaanderen, n=664, feb./aug. 2024

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal orange lines that run across the entire width of the page. The background is a solid light blue color. There are no margins, text, or other markings on the page.This image shows a single sheet of white paper with horizontal orange ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Deze brochure kwam tot stand met medewerking van:

De personen met MS die openhartig getuigden over hun blaasproblemen

Verpleegkundig specialist MS Piet Eelen
Nationaal MS Centrum Melsbroek

Kinesist Corinne Oosterlinck
Nationaal MS Centrum Melsbroek

Uroloog Kristel Fering
AZ Alma Eeklo

MS-verpleegkundige Veerle Van Dael
Noorderhart Revalidatie en
MS-Centrum in Pelt

Neuroloog Miguel D'Haeseleer
Nationaal MS Centrum Melsbroek en
UZ Brussel

Psycholoog Stijn Clysters
Groepspraktijk Kurago Hasselt

Met bijzondere dank aan Coloplast.
www.coloplast.be





MS-Liga Vlaanderen - Boemerangstraat 4, 3900 Pelt
info@ms-vlaanderen.be / MS-lijn 078 48 20 82